UfukBilim Hakemli akademik dergi

DİJİTAL SESSİZLİK:

Mesajlara Geç Dönüşün İnsan Psİkolojİsİndekİ Anlamı
Digital Silence:
The Meaning of Late Return to Messages in Human Psychology

Rümeysa Keleş
Ankara Medipol Üniversitesi
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
Psikoloji Bölümü
Ankara, Türkiye
+905511018669
rumeysa.keles@std.ankaramedipol.edu.tr
0009-0005-9101-273X

ÖZ

Dijital iletişim çağında bireyler arasındaki ilişkiler büyük ölçüde mesajlaşma uygulamaları üzerinden yürütülmektedir. Bu durum, iletişim biçimlerini hızlandırırken aynı zamanda yeni psikolojik sorun alanlarını da ortaya çıkarmıştır. Özellikle mesajlara geç dönüş yapmak, mesajı görüldü bırakmak ya da bilinçli sessizlik oluşturmak bireylerin duygu dünyasında yoğun etkiler meydana getirmektedir. Bu çalışma, dijital sessizliğin birey psikolojisi üzerindeki etkilerini iletişim psikolojisi bağlamında incelemektedir. Araştırmada, geç cevap verme davranışının kişilerde değersizlik hissi, kaygı, reddedilmişlik duygusu ve ilişkisel güvensizlik oluşturabileceği değerlendirilmektedir. Ayrıca bireylerin çevrimiçi görünmesine rağmen cevap vermemesi, iletişimde görünmeyen bir güç ilişkisi meydana getirebilmektedir. Sosyal medya ve mesajlaşma kültürü, insan ilişkilerinde sabırsızlığı artırırken anlık geri dönüş beklentisini normalleştirmiştir. Bu nedenle dijital sessizlik yalnızca teknik bir gecikme değil, psikolojik anlamlar yüklenen bir iletişim biçimine dönüşmüştür. Çalışma, dijital çağda iletişim davranışlarının insan ruhu üzerindeki etkilerini ortaya koymayı ve sağlıklı dijital iletişim için farkındalık geliştirmeyi amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: dijital iletişim, sessizlik psikolojisi, mesajlaşma davranışı, kaygı, sosyal medya, iletişim psikolojisi

1. ABSTRACT

In the age of digital communication, interpersonal relationships are increasingly maintained through messaging applications. While this transformation has accelerated communication processes, it has also created new psychological problem areas. Delayed responses, leaving messages on “seen,” or intentionally remaining silent can produce strong emotional effects on individuals. This study examines the psychological meanings of digital silence within the framework of communication psychology. It discusses how delayed responses may trigger feelings of worthlessness, anxiety, rejection, and relational insecurity. Moreover, being online without replying may establish an invisible power dynamic between individuals. Social media culture has normalized the expectation of instant responses and increased impatience in human interactions. Therefore, digital silence is no longer perceived merely as a technical delay but as a communication behavior loaded with psychological meanings. This study aims to reveal the effects of digital communication behaviors on the human psyche and contribute to awareness regarding healthier communication

Copyright © Ufuk Bilim Dergisi

practices in the digital era.

Keywords: digital communication, silence psychology, messaging behavior, anxiety, social media, communication psychology

1. GİRİŞ

Dijital iletişim, çağdaş insan ilişkilerinin en belirleyici alanlarından biri haline gelmiştir. Gündelik yaşamda arkadaşlık, aile ilişkileri, romantik bağlar, iş bağlantıları ve akademik temaslar büyük ölçüde mesajlaşma uygulamaları, sosyal medya platformları ve mobil iletişim araçları üzerinden sürdürülmektedir. Bu dönüşüm, iletişimi hızlandırmış, mekânsal uzaklığı azaltmış ve bireyler arası etkileşimi sürekli erişilebilir hale getirmiştir. Ancak aynı dönüşüm, insan ilişkilerinde yeni belirsizlikler, yeni kırılganlıklar ve yeni psikolojik gerilimler de üretmiştir. Bu gerilimlerin en dikkat çekici biçimlerinden biri, bu çalışmada "dijital sessizlik" olarak kavramsallaştırılan mesajlara geç dönüş, mesajı yanıtsız bırakma, çevrimiçi göründüğü halde cevap vermeme ve "görüldü" sonrasında susma davranışlarıdır. Dijital sessizlik, ilk bakışta basit bir iletişim gecikmesi gibi görülebilir. Bir kişi yoğun olabilir, mesajı görmemiş olabilir, cevap vermek için uygun zamanı bekliyor olabilir veya sosyal yorgunluk nedeniyle iletişimi ertelemiş olabilir. Fakat dijital iletişim kültüründe bu gecikme çoğu zaman teknik bir zaman farkı olarak değil, ilişkisel bir anlam olarak okunmaktadır. Mesaja geç dönülmesi, bazı bireyler tarafından değersizlik, reddedilme, önemsenmeme, terk edilme, cezalandırılma veya iletişimsel geri çekilme biçiminde yorumlanabilmektedir. Bu nedenle dijital sessizlik, yalnızca mesajlaşma davranışı değil, iletişim psikolojisinin yeni ve önemli bir problem alanıdır.

Bu çalışma, dijital sessizliği iletişim psikolojisi bağlamında ele almakta ve mesajlara geç dönüşün bireylerin duygu, benlik algısı, bağlanma örüntüleri, belirsizlik deneyimi ve ilişkisel güven üzerindeki etkilerini kuramsal olarak incelemektedir. Çalışmanın temel varsayımı, dijital çağda sessizliğin anlamının değiştiğidir. Geleneksel yüz yüze iletişimde sessizlik bağlama, beden diline, ortama ve ilişkinin niteliğine göre yorumlanırken, dijital iletişimde sessizlik çoğu zaman eksik bağlam içinde değerlendirilir. Yazılı mesajlaşmada ses tonu, yüz ifadesi, bekleme nedeni ve duygusal arka plan görünmezdir. Bu görünmezlik, belirsizliği artırır ve bireyi kendi zihinsel senaryolarıyla baş başa bırakır. Bu noktada dijital sessizlik, insanın temel ait olma ihtiyacıyla doğrudan ilişkilidir. Baumeister ve Leary'ye göre insan, güçlü ve istikrarlı kişilerarası bağlar kurma yönünde temel bir motivasyona sahiptir (Baumeister & Leary, 1995). Mesajlaşma uygulamaları bu ihtiyacın çağdaş taşıyıcılarından biri haline gelmiştir. Birey, mesajına cevap aldığında yalnızca bilgi almış olmaz; çoğu zaman kabul edildiğini, görüldüğünü ve ilişki bağının sürdüğünü hisseder. Buna karşılık cevapsızlık veya geç dönüş, özellikle kaygılı bağlanma eğilimi olan bireylerde ilişki güvenliğini tehdit eden bir işaret olarak algılanabilir (Bowlby, 1969; Bartholomew & Horowitz, 1991).

Bu çalışma, insan katılımcılardan veri toplamayan teorik ve kavramsal bir literatür derlemesi olarak tasarlanmıştır. Bu nedenle etik kurul izni gerektiren bir araştırma niteliği taşımamaktadır. Makale, dijital sessizlik olgusunu sosyal varlık kuramı, belirsizlik azaltma kuramı, beklenti ihlali kuramı, bağlanma kuramı, ait olma ihtiyacı, dışlanma psikolojisi, bilgisayar aracılı iletişim ve platform kültürü literatürü üzerinden değerlendirmektedir.

2. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ, AMACI VE ÖNEMİ

Dijital iletişim ortamlarında bireyler artık yalnızca mesajın içeriğini değil, mesajın zamanlamasını da anlamlandırmaktadır. Bir mesajın ne kadar sürede cevaplandığı, mesajın görülüp görülmediği, cevap veren kişinin çevrimiçi olup olmadığı ve yanıtın tonu, çağdaş ilişkilerde önemli psikolojik göstergelere dönüşmüştür. Bu durum,

Copyright © Ufuk Bilim Dergisi

iletişimin yalnızca sözlü veya yazılı içerikten ibaret olmadığını; bekleme süresinin, susmanın ve gecikmenin de anlam taşıdığını göstermektedir. Araştırmanın temel problemi, dijital sessizliğin bireyler tarafından hangi psikolojik anlamlarla yorumlandığı ve bu yorumların ilişkisel güven, kaygı, benlik algısı ve sosyal aidiyet üzerindeki etkileridir. Özellikle mesajlara geç dönüşün kişilerde değersizlik, reddedilme ve belirsizlik hissi yaratabilmesi, dijital sessizliği çağdaş iletişim psikolojisi açısından incelenmesi gereken önemli bir konu haline getirmektedir.

Bu çalışmanın amacı, dijital sessizlik kavramını kuramsal olarak açıklamak ve mesajlaşma gecikmelerinin insan psikolojisindeki olası anlamlarını disiplinlerarası bir çerçevede değerlendirmektir. Çalışma, dijital sessizliği yalnızca bireysel hassasiyet ya da iletişim alışkanlığı olarak değil, dijital platform kültürü, sürekli erişilebilirlik beklentisi, sosyal onay ihtiyacı ve ilişkisel belirsizlik içinde ortaya çıkan bir iletişimsel deneyim olarak ele almaktadır. Çalışmanın önemi üç düzeyde ortaya çıkmaktadır. İlk olarak, dijital sessizlik günlük yaşamda sık deneyimlenen fakat akademik literatürde sınırlı biçimde kavramsallaştırılmış bir olgudur. İkinci olarak, bu olgu hem iletişim bilimi hem psikoloji açısından kesişimsel bir araştırma alanı sunmaktadır. Üçüncü olarak, sağlıklı dijital iletişim kültürü geliştirmek için yalnızca teknoloji kullanımını değil, dijital ilişkilerin duygusal anlamlarını da anlamak gerekmektedir.

3. YÖNTEM

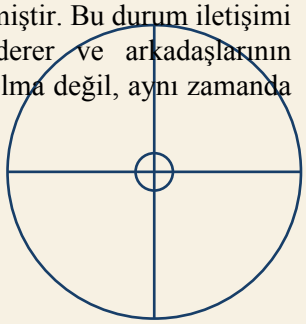
Bu çalışma, etik kurul izni gerektirmeyen teorik ve kavramsal bir literatür taraması olarak tasarlanmıştır. Araştırmada insan katılımcılarla görüşme, anket, deney, gözlem ya da kişisel veri toplama süreci bulunmamaktadır. Çalışma, mevcut ulusal ve uluslararası literatürün kavramsal analizi yoluyla dijital sessizlik olgusunu açıklamayı amaçlamaktadır. Literatür seçiminde iletişim psikolojisi, kişilerarası iletişim, bilgisayar aracılı iletişim, bağlanma kuramı, sosyal dışlanma, sosyal medya psikolojisi, mobil iletişim ve dijital iyi oluş alanları temel alınmıştır. Çalışmada doğrudan alıntı kullanılmamış, kaynaklar yorumlayıcı biçimde sentezlenmiştir. Böylece metin, aktarma yığınına dönüşmeden kavramsal bütünlük içinde yeniden yapılandırılmıştır.

Yöntemsel olarak çalışma, dört analitik eksen üzerine kuruludur. İlk eksen, dijital sessizliğin kişilerarası iletişim kuramları açısından açıklanmasıdır. Bu kapsamda sosyal varlık kuramı, belirsizlik azaltma kuramı ve beklenti ihlali kuramı kullanılmaktadır (Short et al., 1976; Berger & Calabrese, 1975; Burgoon, 1993). İkinci eksen, dijital sessizliğin bağlanma, ait olma ihtiyacı ve reddedilme duyarlılığı açısından değerlendirilmesidir (Bowlby, 1969; Ainsworth et al., 1978; Baumeister & Leary, 1995; Williams, 2007). Üçüncü eksen, mobil iletişim, sürekli çevrimiçi olma ve bildirim kültürünün bireylerde cevap beklentisini nasıl normalleştirdiğini açıklamaktadır (Vorderer et al., 2016; Kushlev et al., 2016; Przybylski et al., 2013). Dördüncü eksen ise dijital sessizliğin ilişkisel güç, görünürlük, kontrol ve duygusal düzenleme bağlamında yorumlanmasıdır (Walther, 1996; Baym, 2015; Turkle, 2011).

4. KURUMSAL ÇERÇEVE

4.1 Dijital Iletişimin Dönüşümü Ve Sürekli Erişilebilirlik Kültürü

Dijital iletişim, modern insanın ilişki kurma biçimlerini derinden değiştirmiştir. Mobil cihazlar ve mesajlaşma uygulamaları, bireyleri zaman ve mekân sınırlarından bağımsız biçimde ulaşılabilir hale getirmiştir. Bu durum iletişimi kolaylaştırırken, aynı zamanda sürekli erişilebilirlik beklentisini güçlendirmiştir. Vorderer ve arkadaşlarının “permanently online, permanently connected” yaklaşımı, çağdaş bireyin yalnızca çevrimiçi olma değil, aynı zamanda sürekli bağlantıda kalma baskısı altında yaşadığını göstermektedir (Vorderer et al., 2016).



Copyright © Ufuk Bilim Dergisi

Bu bağlamda mesajlara geç dönüş, artık yalnızca iletişimsel bir gecikme olarak değil, normdan sapma olarak algılanabilmektedir. Çünkü dijital kültür, hızlı cevap verme davranışını ilişki sürdürmenin bir göstergesine dönüştürmüştür. Hall ve Baym, mobil iletişimin ilişkisel bakım süreçlerinde önemli hale geldiğini ve mesajlaşmanın ilişkiyi sürdürme beklentilerini yeniden düzenlediğini göstermektedir (Hall & Baym, 2012). Bu nedenle geç cevap, bazı durumlarda iletişimsel bakımın eksikliği olarak yorumlanabilir.

Ancak sürekli erişilebilirlik kültürü, bireyin özel alanını da daraltmaktadır. Her mesaj, cevap verme sorumluluğu doğurmakta; her çevrimiçi görünürlük, cevap beklentisini artırmaktadır. Bu durum dijital iletişimi kolaylaştırırken aynı zamanda psikolojik baskı üretmektedir. Turkle, dijital bağlantının her zaman gerçek yakınlık anlamına gelmediğini ve sürekli bağlantıda olmanın yalnızlık duygusunu ortadan kaldırmak yerine bazı durumlarda derinleştirebildiğini savunmaktadır (Turkle, 2011).

4.2 Sosyal Varlık Kuramı Ve Cevap Beklentisi

Sosyal varlık kuramı, iletişim ortamlarının bireylerde karşı tarafın varlığını hissettirme düzeyini açıklamak için kullanılır (Short et al., 1976). Yüz yüze iletişimde beden dili, mimik, ses tonu ve anlık geri bildirim sosyal varlık hissini güçlendirir. Dijital mesajlaşmada ise bu göstergeler sınırlıdır. Bu nedenle cevap süresi, sosyal varlık hissinin önemli bir göstergesine dönüşebilir.

Bir kişi mesajına hızlı yanıt aldığında, karşı tarafın ilişkide mevcut olduğunu hissedebilir. Buna karşılık mesajın uzun süre yanıtsız kalması, sosyal varlık hissini zayıflatabilir. Bu zayıflama, özellikle yakın ilişkilerde duygusal belirsizlik yaratır. Birey, karşı tarafın hâlâ ilişkide olup olmadığını, iletişimi sürdürmek isteyip istemediğini veya kendisine değer verip vermediğini sorgulayabilir. Bilgisayar aracılı iletişim literatürü, dijital ortamların kişilerarası ilişkileri yalnızca zayıflatmadığını, bazı koşullarda yoğunlaştırabileceğini de göstermektedir. Walther'in hipersonal iletişim modeli, çevrimiçi ilişkilerin bazı durumlarda yüz yüze ilişkilerden daha yoğun beklentiler üretebileceğini ileri sürmektedir (Walther, 1996). Bu çerçevede dijital sessizlik, yalnızca eksik iletişim değil, yüksek beklentiye karşılık gelmeyen bir ilişki ihlali olarak yaşanabilir.

4.3 Belirsizlik Azaltma Kuramı Ve Mesajlara Geç Dönüş

Belirsizlik azaltma kuramına göre bireyler, kişilerarası ilişkilerde karşı tarafın niyetlerini, duygularını ve davranışlarını anlamak için belirsizliği azaltmaya çalışır (Berger & Calabrese, 1975). Dijital iletişimde belirsizlik daha kolay artabilir; çünkü mesajın neden geç cevaplandığı çoğu zaman bilinmez. Birey karşı tarafın yoğun olup olmadığını, mesajı bilinçli olarak mı ertelediğini, ilişkiye dair mesafe mi koyduğunu ya da ilgisini mi kaybettiğini bilemeyebilir. Bu belirsizlik, zihinsel yorum süreçlerini tetikler. Birey, eksik bilgiyi kendi kaygıları, geçmiş deneyimleri ve ilişki beklentileri üzerinden tamamlar. Bu nedenle aynı geç cevap davranışı farklı kişilerde farklı anlamlar doğurabilir. Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bir birey geç cevabı daha nötr yorumlayabilirken, kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bir birey bunu reddedilme işareti olarak algılayabilir (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Dijital sessizlik bu nedenle belirsizlik üretir. Belirsizlik ise kaygıyı artırabilir. Özellikle romantik ilişkilerde, yakın arkadaşlıklarda veya duygusal beklentinin yüksek olduğu bağlarda geç cevap, bireyin ilişki güvenliğini sorgulamasına neden olabilir. Bu süreçte mesajın içeriğinden çok, cevabın yokluğu anlam üretir.

4.4 Beklenti Ihlali Kuramı Ve Dijital Sessizlik

Copyright © Ufuk Bilim Dergisi

Beklenti ihlali kuramı, bireylerin kişilerarası ilişkilerde belirli davranış beklentileri geliştirdiğini ve bu beklentiler ihlal edildiğinde davranışın daha yoğun biçimde anlamlandırıldığını ileri sürer (Burgoon, 1993). Dijital iletişimde de bireyler, karşı tarafın cevap verme süresi, mesaj tonu, emoji kullanımı, çevrimiçi görünme davranışı ve iletişim sıklığı hakkında beklentiler oluşturur. Bu beklentiler ilişkinin niteliğine göre değişir. Yakın ilişkilerde hızlı ve sıcak cevap beklenirken, daha resmi ilişkilerde cevap gecikmesi daha tolere edilebilir. Bu nedenle dijital sessizlik her ilişkide aynı anlama gelmez. Bir arkadaşın geç cevap vermesi ile romantik partnerin geç cevap vermesi aynı psikolojik etkiyi üretmeyebilir.

Beklenti ihlali özellikle "görüldü" bilgisiyle birlikte güçlenir. Mesajın okunduğu bilindiği halde cevap verilmemesi, iletişimdeki belirsizliği azaltmak yerine yeni bir anlam üretir. Birey artık mesajın ulaşıp ulaşmadığını değil, neden cevap verilmediğini düşünmeye başlar. Bu noktada sessizlik teknik değil, ilişkisel hale gelir.

4.5 Bağlanma Kuramı Ve Dijital Sessizliğin Duygusal Yorumu

Bağlanma kuramı, bireyin erken ilişkilerinde geliştirdiği güven, yakınlık ve terk edilme beklentilerinin sonraki ilişkilerde etkili olduğunu savunur (Bowlby, 1969; Ainsworth et al., 1978). Yetişkin bağlanma literatürü de bireylerin ilişkilerde güvenli, kaygılı, kaçıngan veya karmaşık bağlanma örüntüleri gösterebileceğini ortaya koymaktadır (Bartholomew & Horowitz, 1991). Dijital sessizlik, bağlanma sistemini tetikleyebilecek çağdaş bir ilişki uyaranıdır. Kaygılı bağlanma eğilimi olan bireyler, geç cevapları terk edilme veya ilgisizlik belirtisi olarak yorumlamaya daha yatkın olabilir. Kaçıngan bağlanma eğilimi olan bireyler ise sessizliği mesafe kurma aracı olarak kullanabilir. Güvenli bağlanan bireyler ise geç cevapları daha bağlamsal değerlendirebilir. Bu açıdan dijital sessizlik, yalnızca cevap veren kişinin davranışıyla açıklanamaz. Aynı zamanda bekleyen kişinin bağlanma geçmişi, ilişki deneyimleri ve benlik algısıyla da ilişkilidir. Dijital iletişimde sessizlik, bireyin geçmiş ilişkisel yaralarını yeniden canlandırabilir.

4.6 Ait Olma Ihtiyacı, Dışlanma Ve Reddedilme Algısı

İnsanların ait olma ihtiyacı temel psikolojik motivasyonlardan biridir (Baumeister & Leary, 1995). Mesajlaşma uygulamaları, bu ihtiyacın günlük düzeyde karşılandığı çağdaş alanlardan biridir. Bir kişinin mesajına cevap verilmesi, çoğu zaman yalnızca bilgi aktarımı değil, sosyal kabul ve ilişki sürekliliği anlamı taşır. Williams'ın dışlanma psikolojisi üzerine çalışmaları, sosyal dışlanmanın bireyin ait olma, kontrol, benlik değeri ve anlamlı varoluş ihtiyaçlarını tehdit edebileceğini göstermektedir (Williams, 2007). Dijital sessizlik de bazı durumlarda mikro-dışlanma deneyimi olarak yaşanabilir. Özellikle kişi karşı tarafın çevrimiçi olduğunu, başka paylaşımlar yaptığını veya başkalarına cevap verdiğini görüyorsa, kendi mesajının yanıtsız kalmasını kişisel dışlanma olarak yorumlayabilir.

Bu durum sosyal karşılaştırma süreçleriyle de ilişkilidir. Sosyal medya ortamlarında bireyler yalnızca kendi ilişkilerini değil, başkalarının görünür etkileşimlerini de izler. Vogel ve arkadaşları, sosyal medyada yukarı yönlü karşılaştırmaların benlik algısı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir (Vogel et al., 2014). Bu çerçevede dijital sessizlik, başkalarının daha görünür ve daha hızlı karşılık aldığı algısıyla birleştiğinde değersizlik hissini artırabilir.

4.7 Fomo, Bildirim Kültürü Ve Bekleme Kaygısı

Dijital çağda bekleme deneyimi de dönüşmüştür. Mesajlara cevap beklemek, yalnızca pasif bir süreç değildir; bireyin bildirim kontrol etme, çevrimiçi durumu izleme, son görülmeyi takip etme ve farklı senaryolar üretme davranışlarını tetikleyebilir. Przybylski ve arkadaşlarının FOMO çalışması, sosyal medya ortamlarında bireylerin başkalarının

Copyright © Ufuk Bilim Dergisi

deneyimlerinden geri kalma korkusu yaşayabildiğini göstermektedir (Przybylski et al., 2013). Dijital sessizlik bağlamında bu korku, ilişkisel düzeye taşınır: birey yalnızca sosyal olayları kaçırmaktan değil, karşı tarafın duygusal dünyasından dışlanmaktan da kaygı duyabilir. Bildirim kültürü bu süreci güçlendirir. Kushlev ve arkadaşları, akıllı telefon bildirimlerinin dikkat ve huzursuzluk üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir (Kushlev et al., 2016). Bildirim bekleyen birey, telefonuna tekrar tekrar bakabilir; her sessizlik, yeni bir beklenti döngüsü oluşturabilir. Böylece dijital sessizlik yalnızca cevapsızlık değil, sürekli tetikte kalma haline dönüşür.

4.8 Phubbing, Görünmez Güç Ilişkileri Ve Dijital Sessizlik

Phubbing, bireyin yüz yüze iletişim sırasında karşısındaki kişiyi telefonuyla ilgilenerek ihmal etmesi olarak tanımlanmaktadır. Roberts ve David, partner phubbing davranışının ilişki doyumu ve iyi oluş üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini göstermektedir (Roberts & David, 2016). Dijital sessizlik de phubbing ile benzer biçimde ilişkisel ihmal hissi üretebilir. Fark şu ki phubbing yüz yüze ortamda görünürken, dijital sessizlik çoğu zaman uzaktan ve belirsiz biçimde yaşanır.

Dijital sessizlik bazı durumlarda güç ilişkisi de oluşturabilir. Cevap veren kişi, iletişim ritmini kontrol ederek karşı tarafın bekleme süresini, kaygısını ve ilişki içindeki konumunu etkileyebilir. Özellikle romantik ilişkilerde veya hiyerarşik bağlarda geç cevap vermek, bilinçli ya da bilinçsiz biçimde kontrol aracı haline gelebilir. Bu nedenle dijital sessizlik, yalnızca pasif bir davranış değil, bazen ilişkisel gücün görünmez bir biçimi olabilir.

5. DİJİTAL SESSİZLİĞİN PSIKOLOJİK SONUÇLARI

5.1 Kaygı Ve Ruminasyon

Dijital sessizlik, özellikle belirsizlik duygusunu artırdığı için kaygı üretme potansiyeli yüksek bir iletişim deneyimidir. Mesajın karşı tarafa ulaştığı, hatta çoğu zaman görüldüğü bilindiği halde cevabın gelmemesi, bireyi açık ve tamamlanmış bir iletişim sürecinden çıkararak yoruma açık bir bekleme alanına yerleştirir. Bu bekleme alanı, dijital iletişimin en kırılgan psikolojik bölgelerinden biridir. Çünkü kişi artık yalnızca cevap beklemez; cevabın neden gelmediğine dair zihinsel açıklamalar üretmeye başlar. Belirsizlik azaltma kuramı açısından bakıldığında, bireyler kişilerarası ilişkilerde karşı tarafın niyetini, duygusal konumunu ve ilişkiye verdiği anlamı anlamaya çalışır; fakat dijital sessizlik bu bilgileri açık biçimde sunmadığı için zihinsel boşluk senaryolarla doldurulur (Berger & Calabrese, 1975). Bu senaryolar çoğu zaman nötr değil, tehdit yönelimlidir. Birey karşı tarafın meşgul olabileceğini düşünmek yerine, onun kızgın olduğunu, ilgisini kaybettiğini, başka biriyle konuştuğunu, mesajı önemsemediğini ya da ilişkiye mesafe koyduğunu düşünebilir. Özellikle kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireylerde bu yorumlar daha hızlı biçimde ilişkisel tehditlere dönüşebilir. Bağlanma kuramı, bireylerin yakın ilişkilerde güvenlik, ulaşılabilirlik ve duygusal karşılık aradığını gösterir; dijital sessizlik ise tam da bu ulaşılabilirlik beklentisini askıya alır (Bowlby, 1969; Bartholomew & Horowitz, 1991). Dolayısıyla geç cevap, bazı bireyler için yalnızca iletişim gecikmesi değil, ilişkisel güvenliğin sarsılması anlamına gelebilir.

Ruminasyon bu sürecin en yoğun psikolojik sonuçlarından biridir. Kişi cevapsız mesajı tekrar tekrar düşünür; mesajın içeriğini yeniden okur, yanlış bir şey yazıp yazmadığını sorgular, karşı tarafın son görülme bilgisini kontrol eder, çevrimiçi olup olmadığını izler ve küçük dijital ipuçlarından büyük anlamlar çıkarmaya çalışır. Bu tekrar eden zihinsel süreç, bireyin duygusal yükünü artırır. Basit bir cevap gecikmesi, kişinin zihninde ilişki krizine, değersizlik düşüncesine ya da terk edilme korkusuna dönüşebilir. Dijital iletişimde ruminasyonu güçlendiren unsur, platformların sürekli kontrol imkânı sunmasıdır. Geleneksel iletişimde kişi çoğu zaman karşı tarafın ne yaptığını bilemezken,

Copyright © Ufuk Bilim Dergisi

mesajlaşma uygulamalarında “çevrimiçi”, “son görülme”, “görüldü”, profil güncellemesi veya sosyal medya hareketliliği gibi işaretler bekleyişi daha yoğun hale getirebilir. Bu işaretler belirsizliği azaltmak yerine bazı durumlarda artırır. Kişi karşı tarafın çevrimiçi olduğunu gördüğünde, cevabın gelmemesini daha kişisel yorumlayabilir. Böylece dijital sessizlik, yalnızca yanıt yokluğu değil, sürekli gözlemlenen fakat açıklanamayan bir ilişki boşluğu haline gelir.

Bu durum akıllı telefon bildirim kültürüyle de yakından ilişkilidir. Bildirim beklentisi, bireyi sürekli tetikte tutabilir. Kushlev ve arkadaşlarının bildirimler üzerine yaptığı çalışma, akıllı telefon uyarılarının dikkat ve huzursuzluk üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir (Kushlev et al., 2016). Dijital sessizlik bağlamında ise bildirim gelmemesi de başlı başına bir uyarana dönüşür. Telefonun sessiz kalması, cevapsızlığın tekrar tekrar hatırlanmasına neden olur. Bu nedenle dijital sessizlik, pasif bir yokluk değil, kişinin zihninde aktif biçimde çalışan bir bekleme mekanizmasıdır.

Sonuç olarak dijital sessizlik, kaygıyı yalnızca cevap gelmediği için değil, cevap gelmeyen boşluğun anlamlandırılamaması nedeniyle artırır. Bu boşlukta bireyin bağlanma biçimi, önceki ilişki deneyimleri, benlik algısı, sosyal onay ihtiyacı ve mevcut ilişkinin duygusal önemi belirleyici hale gelir. Bu nedenle dijital sessizlik herkes üzerinde aynı etkiyi yaratmaz; fakat belirsizlik, kaygı ve ruminasyon döngüsünü tetiklediğinde, iletişim gecikmesi psikolojik açıdan ağır bir deneyime dönüşebilir.

5.2 Değersizlik Ve Reddedilme Hissi

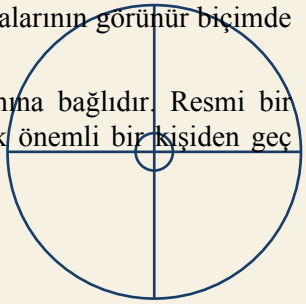
Mesajlara geç cevap verilmesi, özellikle duygusal yakınlığın yüksek olduğu ilişkilerde bireyin kendilik değeriyle doğrudan ilişkilendirilebilir. Dijital çağda mesajlaşma, yalnızca bilgi alışverişi değil, aynı zamanda ilişkisel onay mekanizması haline gelmiştir. Bir mesaja cevap verilmesi, çoğu zaman “görüldüm”, “önemsendim”, “ilişkide hâlâ yerim var” anlamlarıyla birlikte deneyimlenir. Buna karşılık cevapsızlık, özellikle hassas ilişkisel bağlarda, “önemli değilim”, “öncelikli değilim” ya da “istenmiyorum” düşüncelerini tetikleyebilir.

Bu durum, insanın ait olma ihtiyacıyla yakından ilişkilidir. Baumeister ve Leary’ye göre ait olma ihtiyacı, insan davranışının temel motivasyonlarından biridir; bireyler sürekliliği olan, karşılıklı ve anlamlı ilişkiler içinde varlıklarını güvence altına almak isterler (Baumeister & Leary, 1995). Dijital iletişimde mesajlara verilen cevaplar, bu ihtiyacın gündelik ve mikro düzeydeki göstergeleri haline gelmiştir. Dolayısıyla cevap alamamak, yalnızca iletişimin kesilmesi değil, ait olma ihtiyacının tehdit edilmesi olarak yaşanabilir.

Reddedilme hissi, dijital sessizliğin en güçlü duygusal sonuçlarından biridir. Williams’ın dışlanma yaklaşımı, sosyal dışlanmanın bireyin ait olma, benlik değeri, kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyaçlarını tehdit ettiğini ortaya koyar (Williams, 2007). Dijital sessizlik, özellikle “görüldü” bilgisiyle birleştiğinde, dışlanma algısını daha da güçlendirebilir. Çünkü kişi mesajının ulaştığını ve okunduğunu bilir; buna rağmen cevap alamaz. Bu durumda sorun artık mesajın ulaşmaması değil, karşı tarafın cevap vermemeyi tercih etmiş olabileceği düşüncesidir.

Bu algı, özellikle sosyal medya görünürlüğüyle birleştiğinde daha incitici hale gelebilir. Kişi kendisine cevap vermeyen bireyin başka paylaşımlar yaptığını, çevrimiçi olduğunu veya başkalarıyla etkileşim kurduğunu gördüğünde, cevapsızlığı kişisel bir değersizlik göstergesi olarak yorumlayabilir. Sosyal karşılaştırma literatürü, bireylerin dijital ortamlarda başkalarının görünür etkileşimlerini kendi değerleriyle ilişkilendirebildiğini göstermektedir (Vogel et al., 2014). Bu çerçevede dijital sessizlik, yalnızca iki kişi arasındaki iletişim eksikliği değil, başkalarının görünür biçimde tercih edildiği duygusuyla da birleşebilir.

Değersizlik hissi, çoğu zaman cevap süresinin objektif uzunluğundan çok ilişkinin anlamına bağlıdır. Resmi bir e-postaya geç cevap almak ile romantik partnerden, yakın arkadaştan veya duygusal olarak önemli bir kişiden geç



Copyright © Ufuk Bilim Dergisi

cevap almak aynı etkiyi üretmez. Beklenti ihlali kuramı bu noktada önemlidir. Burgoon'a göre bireyler ilişkilerde belirli davranış beklentileri geliştirir ve bu beklentiler ihlal edildiğinde davranış daha yoğun biçimde yorumlanır (Burgoon, 1993). Yakın ilişkilerde hızlı ve sıcak cevap beklentisi yüksekse, sessizlik bu beklentinin ihlali olarak deneyimlenir.

Bu nedenle dijital sessizlik, kimi zaman bireyin kendi değerine ilişkin kırılgan soruları harekete geçirir. "Neden cevap vermedi?", "Benim mesajım onun için önemsiz mi?", "Artık benimle konuşmak istemiyor mu?", "Başkasına cevap verip bana mı vermiyor?" gibi sorular, iletişimsel gecikmeyi benlik değerine bağlayan düşünce biçimleridir. Bu süreç uzun sürdüğünde, birey yalnızca karşı tarafla ilişkisinden değil, kendi değerinden de şüphe etmeye başlayabilir.

Bu bağlamda dijital sessizlik, çağdaş ilişkilerde mikro-reddedilme deneyimi olarak okunabilir. Her geç cevap gerçek bir reddedilme değildir; fakat bireyin psikolojik dünyasında reddedilme gibi hissedilebilir. Bu ayrım önemlidir. Çünkü çalışmanın amacı, dijital sessizliği otomatik olarak zararlı veya kötü niyetli bir davranış olarak etiketlemek değil, onun bireylerin duygu dünyasında hangi anlamlara dönüşebildiğini açıklamaktır.

5.3 İlişkisel Güvensizlik

Sürekli geç dönüş yapılan, cevapsız bırakılan veya belirsiz biçimde sürdürülen dijital ilişkilerde güven duygusu zamanla zayıflayabilir. Güven, yalnızca büyük sadakat ihlalleriyle değil, küçük iletişimsel tutarsızlıkların birikimiyle de aşınır. Dijital iletişimde cevap verme ritmi, ilişkinin karşılıklılığına dair önemli bir işaret haline gelmiştir. Eğer bir kişi sürekli yazıyor, bekliyor, kontrol ediyor ve geç cevap alıyorsa, ilişkinin dengesi sorgulanmaya başlayabilir. Mobil iletişim, çağdaş ilişkilerde bakım ve süreklilik pratiklerinin önemli bir parçası haline gelmiştir. Hall ve Baym, mobil iletişimin arkadaşlık ilişkilerinde bakım, bağlılık ve ilişki sürdürme beklentileriyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Hall & Baym, 2012). Bu nedenle sürekli iletişim kopukluğu, bazı bireyler tarafından bakım eksikliği olarak yorumlanabilir. Kişi, karşı tarafın gerçekten ilgilenip ilgilenmediğini, ilişkiye emek verip vermediğini veya iletişimi tek taraflı sürdürüp sürdürmediğini sorgular.

İlişkisel güvensizlik, dijital sessizlik tekrar eden bir kalıp haline geldiğinde daha belirginleşir. Tek seferlik geç cevap çoğu zaman tolere edilebilir; ancak süreklilik kazanan belirsiz iletişim, ilişkide öngörülebilirliği azaltır. Güvenli ilişkilerde bireyler karşı tarafın ulaşılabilirliğine ve iyi niyetine dair temel bir inanca sahiptir. Fakat dijital sessizlik sürekli hale geldiğinde bu temel inanç zayıflayabilir. Bu noktada bağlanma kuramı yeniden önem kazanır. Kaygılı bağlanma eğilimi olan bireyler, karşı tarafın geç cevaplarını ilişkinin geleceğine dair tehdit olarak görebilir. Kaçıngan bağlanma eğilimindeki bireyler ise dijital sessizliği mesafe kurma veya duygusal yakınlıktan kaçınma stratejisi olarak kullanabilir. Böylece dijital sessizlik hem güvensizliği tetikleyen hem de güvensiz bağlanma örüntüleri tarafından üretilen bir davranış olabilir (Bowlby, 1969; Bartholomew & Horowitz, 1991).

İlişkisel güvensizlik yalnızca romantik ilişkilerde değil, arkadaşlık ve aile ilişkilerinde de görülebilir. Yakın arkadaşlıkta sürekli cevapsız bırakılmak, bireyde dışlanma ve önemsizleşme hissi yaratabilir. Aile içinde mesajlara sürekli geç dönülmesi, duygusal mesafe algısını artırabilir. İş veya akademik ilişkilerde ise geç dönüş, profesyonel değersizlik, önemsenmeme veya hiyerarşik güç farkı olarak yorumlanabilir. Dijital sessizliğin güç ilişkisi boyutu da ilişkisel güvensizliği artırabilir. Cevap verme zamanını sürekli kontrol eden taraf, ilişkide ritmi belirleyen kişi haline gelir. Bu durum bilinçli ya da bilinçsiz biçimde iletişimsel asimetri yaratabilir. Bekleyen kişi daha kırılgan, cevap veren kişi daha belirleyici konuma yerleşir. Böyle bir asimetri uzun süre devam ettiğinde, ilişki karşılıklılıktan çıkarak duygusal kontrol ve belirsizlik alanına dönüşebilir.

Bu nedenle sağlıklı dijital ilişkilerde yalnızca mesaj içeriği değil, iletişim ritminin de önemsenmesi gerekir. Her bireyin cevap verme sınırları, yoğunluğu ve mahremiyet ihtiyacı olabilir; fakat ilişkisel güvenin korunması için

Copyright © Ufuk Bilim Dergisi

belirsizliğin yönetilmesi önemlidir. “Şu an uygun değilim, sonra döneceğim” gibi kısa açıklamalar bile dijital sessizliğin yarattığı güvensizlik etkisini azaltabilir. Bu açıdan dijital çağda güven, yalnızca sadakatle değil, iletişimsel açıklık ve öngörülebilirlikle de ilişkilidir.

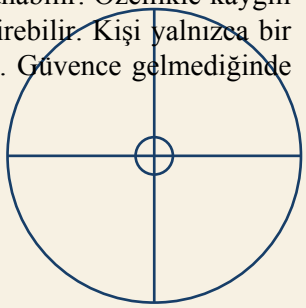
5.4 Dijital Yalnızlık

Dijital iletişim araçları bireyleri sürekli bağlantıda tutsa da, bağlantı her zaman yakınlık anlamına gelmez. Bu durum çağdaş dijital kültürün en temel paradokslarından biridir. Kişi gün boyunca onlarca mesaj alabilir, sosyal medya bildirimleriyle karşılaşabilir, çevrimiçi gruplarda bulunabilir ve yine de derin bir yalnızlık hissedebilir. Turkle, dijital çağda insanların sürekli bağlantıda olmalarına rağmen duygusal olarak yalnızlaşabildiklerini vurgular (Turkle, 2011). Dijital sessizlik bu paradoksun en görünür deneyimlerinden biridir. Dijital yalnızlık, fiziksel yalnızlıktan farklıdır. Kişi çevrimdışında yalnız olmayabilir; ailesi, arkadaşları veya sosyal çevresi olabilir. Fakat dijital ortamda beklediği karşılığı alamadığında, görünür olduğu halde duyulmadığını hissedebilir. Bir mesaj göndermek, çoğu zaman ilişki talebidir. Cevap beklemek ise bu talebin karşılık bulup bulmayacağını beklemektir. Cevap gelmediğinde, bağlantı ihtimali yalnızlık deneyimine dönüşebilir.

Bu yalnızlık özellikle “bağlantılı yalnızlık” olarak adlandırılabilecek bir duruma işaret eder. Birey teknik olarak iletişim ağının içindedir; fakat duygusal olarak karşılık alamamaktadır. Mesajlaşma uygulamasında kişiler vardır, sosyal medya akışı hareketlidir, çevrimiçi dünya aktiftir; fakat bireyin kendi mesajı yanıtsızdır. Bu durumda yalnızlık, insan yokluğundan değil, karşılık yokluğundan doğar. Dijital yalnızlık, sosyal medya kullanımı ve iyi oluş ilişkisi açısından da önemlidir. Kross ve arkadaşları, Facebook kullanımının bazı durumlarda öznel iyi oluşta düşüşle ilişkili olabileceğini göstermiştir (Kross et al., 2013). Bu tür bulgular, dijital bağlantının otomatik olarak psikolojik iyi oluş üretmediğini ortaya koymaktadır.

Dijital yalnızlık, yalnızca başkalarının fiziksel yokluğuyla açıklanabilecek bir durum değildir. Daha karmaşık ve daha incelikli bir psikolojik deneyim söz konusudur. İnsan bazen kalabalıklar içinde yalnız hissedebildiği gibi, yüzlerce çevrimiçi bağlantının arasında da yalnız hissedebilir. Bunun nedeni, yalnızlığın niceliksel değil niteliksel bir deneyim olmasıdır. Bir bireyin telefonunda yüzlerce kişi kayıtlı olabilir, onlarca grup içinde bulunabilir ve gün boyunca sürekli bildirim alabilir; ancak kendisini gerçekten anlayan, duyan ve duygusal olarak karşılık veren ilişkilerden yoksunsa yalnızlık hissi devam eder. Dijital sessizlik tam da bu noktada önem kazanır. Çünkü birey, teknik olarak iletişim kurma kapasitesine sahip olduğu halde duygusal karşılık alamadığında yalnızlığın daha görünmez ama daha yoğun bir biçimini yaşayabilir. Bu deneyim, özellikle modern toplumlarda giderek yaygınlaşan “duygusal erişimsizlik” olgusuyla ilişkilidir. İnsanlar birbirlerine ulaşabilmektedir; fakat birbirlerine temas edememektedir. Mesaj gönderilebilmekte, emoji paylaşılabilmekte, hikâyeler izlenebilmekte ve gönderiler beğenilebilmektedir; ancak bütün bu etkileşimler bazen gerçek duygusal yakınlığın yerini alamamaktadır. Dijital sessizlik bu durumda yalnızca cevap eksikliği değil, duygusal erişim eksikliği anlamına gelir. Kişi karşı tarafın var olduğunu bilir, ona ulaşabileceğini bilir, hatta onu çevrimiçi olarak görebilir; ancak yine de duygusal olarak ulaşamadığını hisseder.

Bu durum özellikle romantik ilişkilerde daha belirgin hale gelebilir. Romantik ilişkiler, ait olma, kabul edilme ve duygusal güvenlik ihtiyaçlarının yoğun biçimde yaşandığı ilişki türleridir. Bu nedenle partnerden gelen sessizlik, sıradan bir iletişim boşluğu olarak değil, ilişkinin geleceğine ilişkin bir işaret olarak yorumlanabilir. Özellikle kaygılı bağlanma eğilimleri taşıyan bireylerde dijital sessizlik, terk edilme korkularını harekete geçirebilir. Kişi yalnızca bir cevap beklememektedir; aynı zamanda ilişkinin devam ettiğine dair güvence beklemektedir. Güvence gelmediğinde ise yalnızlık hissi büyüyebilir.



Copyright © Ufuk Bilim Dergisi

Dijital yalnızlığın önemli sonuçlarından biri de bireyin kendilik algısı üzerinde oluşturduğu etkidir. Sürekli cevapsız kalan, mesajlarına geç dönüş alan veya iletişim girişimlerinin karşılık bulmadığını hisseden bireyler zamanla bu deneyimi kendi kişisel değerleriyle ilişkilendirebilirler. Başlangıçta karşı tarafın yoğunluğuyla açıklanan sessizlik, zaman içinde "yeterince önemli değilim", "beni tercih etmiyorlar", "beni düşünmüyorlar" gibi içselleştirilmiş düşüncelere dönüşebilir. Bu noktada yalnızlık, dışsal bir durum olmaktan çıkar ve bireyin öz değer algısına yerleşen psikolojik bir yapıya dönüşebilir. Dijital yalnızlık aynı zamanda sosyal görünürlük ile duygusal görünürlük arasındaki farkı da ortaya koymaktadır. Sosyal medya çağında insanlar her zamankinden daha görünürdür. Fotoğraflar paylaşılmakta, düşünceler yazılmakta, günlük yaşam sürekli sergilenmektedir. Ancak görünür olmak, görülmek anlamına gelmez. Bir kişinin gönderilerini yüzlerce kişi görebilir; fakat o kişi kendisini gerçekten anlayan ve duygusal olarak temas kuran çok az insan olduğunu hissedebilir. Dijital sessizlik bu çelişkinin en belirgin örneklerinden biridir. İnsan görünürdür ama duyulmamaktadır. Çevrimiçidir ama ilişki içinde değildir. Bağlantıdadır ama temas kuramamaktadır.

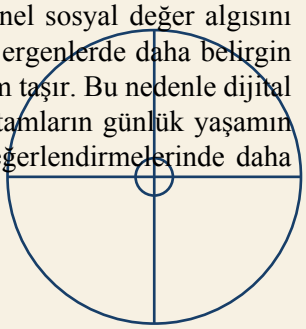
Bu nedenle dijital yalnızlık, çağdaş iletişim araştırmaları açısından yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda sosyolojik ve iletişimsel bir sorundur. Çünkü mesele teknolojiye erişim eksikliği değil, anlamlı ilişki eksikliğidir. Dijital platformlar iletişim miktarını artırmış olabilir; ancak iletişimin niteliği aynı oranda artmamıştır. Bazı durumlarda tam tersine, sürekli bağlantı beklentisi bireylerin daha yüzeysel ve daha parçalı ilişkiler yaşamasına neden olabilmektedir. Bu bağlamda dijital sessizlik, yalnızca bireysel bir deneyim değil, dijital çağın ilişki kurma biçimlerine dair önemli bir göstergedir.

Sonuç olarak dijital yalnızlık, dijital sessizliğin en derin psikolojik çıktılarından biridir. Mesaja cevap gelmemesi, bazı bireylerde yalnızca birkaç saatlik rahatsızlık yaratırken, bazı bireylerde görülmeme, anlaşılmama, önemsenmeme ve ilişkisel olarak terk edilme duygularını harekete geçirebilir. Bu nedenle dijital sessizlik, basit bir iletişim gecikmesi olarak değerlendirilmemeli; ait olma ihtiyacı, bağlanma örüntüleri, sosyal kabul arayışı ve çağdaş iletişim kültürü içinde çok boyutlu bir olgu olarak ele alınmalıdır.

5.5 Özsaygı, Benlik Algısı Ve Dijital Sessizlik

Dijital sessizliğin en az incelenen fakat en önemli etkilerinden biri özsaygı üzerindeki yansımalarıdır. Özsaygı, bireyin kendisini değerli, yeterli ve kabul edilebilir hissetmesiyle ilişkilidir. İnsanlar sosyal ilişkilerden yalnızca sevgi ve destek değil, aynı zamanda kendilerine ilişkin geri bildirimler de alırlar. Bu nedenle kişilerarası iletişim, benlik algısının şekillenmesinde önemli rol oynar. Mesajlara verilen cevaplar, dijital çağda bu geri bildirim mekanizmasının önemli parçalarından biri haline gelmiştir. Hızlı ve ilgili cevaplar bireye değerli olduğu hissini verebilirken, sürekli geciken veya hiç gelmeyen cevaplar kişinin kendisiyle ilgili olumsuz değerlendirmelerini güçlendirebilir. Özellikle özsaygısı kırılgan olan bireylerde dijital sessizlik, mevcut güvensizlikleri derinleştirebilir. Kişi karşı tarafın sessizliğini yalnızca iletişimsel bir tercih olarak değil, kendi değersizliğinin kanıtı gibi yorumlayabilir.

Bu süreçte sosyal karşılaştırmalar da önemli rol oynar. Sosyal medya ortamlarında bireyler sürekli olarak başkalarının aldığı ilgiyi, etkileşimi ve görünürlüğü gözlemlemektedir. Başkalarının gönderilerine anında cevap verildiğini, yorum yapıldığını veya yoğun etkileşim aldığını gören birey, kendi deneyimini bu görüntülerle karşılaştırabilir. Böylece dijital sessizlik yalnızca iki kişi arasındaki bir iletişim sorunu olmaktan çıkar ve kişinin genel sosyal değer algısını etkileyen bir faktöre dönüşebilir. Özsaygı üzerindeki bu etki özellikle genç yetişkinlerde ve ergenlerde daha belirgin olabilir. Kimlik gelişiminin sürdüğü dönemlerde sosyal kabul ve akran onayı daha büyük önem taşır. Bu nedenle dijital sessizlik, yetişkinlerde olduğu kadar gençlerde de psikolojik sonuçlar doğurabilir. Dijital ortamların günlük yaşamın merkezine yerleşmesiyle birlikte, sosyal kabulün dijital göstergeleri de bireylerin benlik değerlendirmelerinde daha etkili hale gelmiştir.



Copyright © Ufuk Bilim Dergisi

Bu açıdan bakıldığında dijital sessizlik, yalnızca bir iletişim davranışı değil; bireyin kendisini nasıl gördüğü, sosyal dünyadaki yerini nasıl algıladığı ve ilişkilerden ne tür geri bildirimler aldığıyla doğrudan bağlantılı bir psikolojik deneyimdir. Özellikle uzun süreli ve tekrar eden dijital sessizlik deneyimleri, bireyin özsaygısını aşındırabilecek görünmez bir stres kaynağına dönüşebilir. Bu nedenle dijital iletişim psikolojisi alanında özsaygı ve dijital sessizlik ilişkisi gelecekte daha fazla araştırılması gereken önemli başlıklardan biridir.

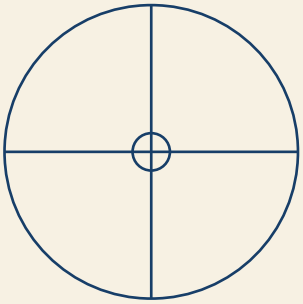
6. TARTIŞMA

Dijital sessizlik, çağdaş iletişim kültürünün en görünmez fakat en etkili psikolojik deneyimlerinden biridir. Bu çalışma, dijital sessizliğin yalnızca geç cevap verme davranışı olmadığını, aksine sosyal varlık, belirsizlik, bağlanma, beklenti, ait olma ihtiyacı ve güç ilişkileriyle bağlantılı çok katmanlı bir iletişimsel olgu olduğunu ortaya koymaktadır. Dijital çağda cevap süresi, ilişkinin duygusal sıcaklığına dair sembolik bir göstergeye dönüşmüştür. Bu dönüşüm, bireylerin her mesajdan anlam çıkarmasına yol açmaktadır. Oysa dijital iletişimde her gecikme olumsuz niyet içermez. Kişisel yoğunluk, dijital yorgunluk, sosyal tükenme, mahremiyet ihtiyacı veya cevap vermek için uygun psikolojik zamanı bekleme gibi birçok neden olabilir. Buna rağmen platform kültürü hızlı cevabı norm haline getirdiği için gecikme çoğu zaman tehdit olarak algılanmaktadır.

Bu noktada sağlıklı dijital iletişim kültürünün geliştirilmesi önemlidir. Bireylerin dijital sınırlar koyabilmesi, her mesaja anında cevap vermek zorunda olmadığını bilmesi ve karşı tarafın sessizliğini otomatik olarak reddedilme biçiminde yorumlamaması gerekir. Aynı şekilde bilinçli sessizlik, manipülasyon, ghosting veya güç gösterisi haline geldiğinde ilişkisel zarar üretebileceği de kabul edilmelidir. Dijital sessizlik, hem cevap bekleyen hem de cevap vermeyen kişi açısından ele alınmalıdır. Cevap bekleyen kişinin bağlanma örüntüleri, kaygı düzeyi, sosyal onay ihtiyacı ve geçmiş ilişki deneyimleri önemlidir. Cevap vermeyen kişinin ise dijital yorgunluk, sınır koyma, kaçınma, kontrol kurma veya ilişkiyi erteleme motivasyonları dikkate alınmalıdır. Bu nedenle dijital sessizlik tek taraflı değil, ilişkisel bir süreçtir.

7. SONUÇ VE ÖNERİLER

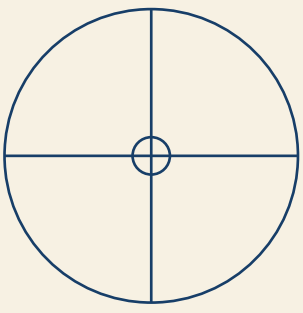
Bu makale, dijital sessizliğin çağdaş iletişim psikolojisi açısından önemli bir kavram olduğunu ortaya koymuştur. Mesajlara geç dönüş, “görüldü” bırakma, çevrimiçi olduğu halde cevap vermeme ve bilinçli sessizlik gibi davranışlar bireylerde kaygı, değersizlik, reddedilme, ruminasyon ve ilişkisel güvensizlik oluşturabilir. Ancak bu etkiler herkes için aynı değildir; bağlanma örüntüleri, ilişki niteliği, beklenti düzeyi, dijital alışkanlıklar ve sosyal onay ihtiyacı bu deneyimi farklılaştırır. Sağlıklı dijital iletişim için üç düzeyde farkındalık gereklidir. İlk olarak bireyler, dijital sessizliği her zaman kişisel reddedilme olarak yorumlamamayı öğrenmelidir. İkinci olarak cevap veren kişiler, uzun sessizliklerin ilişkisel etkisini fark etmeli ve mümkün olduğunda iletişimsel açıklık geliştirmelidir. Üçüncü olarak dijital platform kültürü, sürekli erişilebilirliği normalleştiren yapısıyla eleştirel biçimde değerlendirilmelidir. Sonuç olarak dijital sessizlik, modern insanın en küçük görünen fakat en derin hissedilen iletişim deneyimlerinden biridir. Bir mesajın cevapsız kalması, bazen yalnızca gecikme değildir; görülme, değer verilme, kabul edilme ve ilişkide yer bulma ihtiyacının sınandığı psikolojik bir alandır.



8. ETİK BEYAN

Copyright © Ufuk Bilim Dergisi

Bu çalışma insan katılımcılarla yürütülen ampirik bir araştırma değildir. Araştırmada anket, görüşme, deney, gözlem, kişisel veri toplama veya özel nitelikli veri kullanımı bulunmamaktadır. Çalışma, mevcut literatüre dayalı teorik ve kavramsal bir derleme niteliğindedir. Bu nedenle etik kurul izni gerektirmemektedir.



Copyright © Ufuk Bilim Dergisi

KAYNAKÇA

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Erlbaum.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. Journal of Personality and Social Psychology, 61(2), 226–244. https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychological Bulletin, 117(3), 497–529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

Baym, N. K. (2015). *Personal connections in the digital age (2nd ed.). Polity Press.

Berger, C. R., & Calabrese, R. J. (1975). Some explorations in initial interaction and beyond: Toward a developmental theory of interpersonal communication. *Human Communication Research, 1(2), 99–112. https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1975.tb00258.x

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books.

Burgoon, J. K. (1993). Interpersonal expectations, expectancy violations, and emotional communication. Journal of Language and Social Psychology, 12(1–2), 30–48. https://doi.org/10.1177/0261927X93121003

Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. Communication Research, 30(6), 625–648. https://doi.org/10.1177/0093650203257842

Daft, R. L., & Lengel, R. H. (1986). Organizational information requirements, media richness and structural design. Management Science, 32(5), 554–571. https://doi.org/10.1287/mnsc.32.5.554

Goffman, E. (1959). The presentation of self in everyday life. Anchor Books.

Hall, J. A., & Baym, N. K. (2012). Calling and texting too much: Mobile maintenance expectations, overdependence, entrapment, and friendship satisfaction. New Media & Society, 14(2), 316–331. https://doi.org/10.1177/1461444811415047

Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of Internet addiction research: Towards a model of compensatory Internet use. Computers in Human Behavior, 31, 351–354. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059

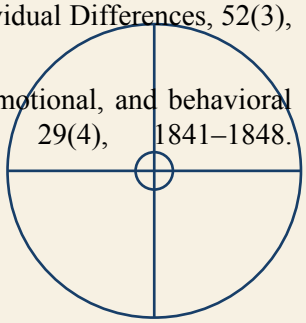
Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. PLOS ONE, 8(8), Article e69841. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841

Kushlev, K., Proulx, J. D. E., & Dunn, E. W. (2016). “Silence your phones”: Smartphone notifications increase inattention and hyperactivity symptoms. In Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (pp. 1011–1020). Association for Computing Machinery. https://doi.org/10.1145/2858036.2858359

McLuhan, M. (1964). Understanding media: The extensions of man. McGraw-Hill.

Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? Personality and Individual Differences, 52(3), 243–249. https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, 29(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014



Copyright © Ufuk Bilim Dergisi

Rainie, L., & Wellman, B. (2012). Networked: The new social operating system. MIT Press.

Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. Computers in Human Behavior, 54, 134–141. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058

Short, J., Williams, E., & Christie, B. (1976). The social psychology of telecommunications. Wiley.

Tong, S. T., & Walther, J. B. (2011). Relational maintenance and computer-mediated communication. In K. B. Wright & L. M. Webb (Eds.), Computer-mediated communication in personal relationships (pp. 98–118). Peter Lang.

Turkle, S. (2011). Alone together: Why we expect more from technology and less from each other. Basic Books.

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. Psychology of Popular Media Culture, 3(4), 206–222. https://doi.org/10.1037/ppm0000047

Vorderer, P., Krömer, N., & Schneider, F. M. (2016). Permanently online—Permanently connected: Explorations into university students' use of social media and mobile smart devices. Computers in Human Behavior, 63, 694–703. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.085

Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. Communication Research, 23(1), 3–43. https://doi.org/10.1177/009365096023001001

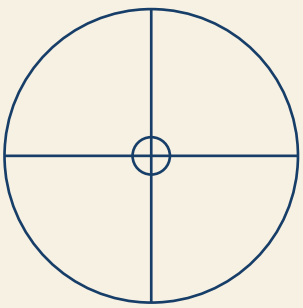
Williams, K. D. (2007). Ostracism. Annual Review of Psychology, 58, 425–452. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085641

BEYANLAR

ETİK BEYANI: Yazar tarafından aksi belirtilmedikçe bu çalışma insan katılımcı veya kişisel veri içermemektedir.

ÇIKAR ÇATIŞMASI: Yazar çıkar çatışması bulunmadığını beyan eder.

FİNANSMAN: Bu çalışma için dış finansman alınmamıştır.



Copyright © Ufuk Bilim Dergisi